



Z Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 13.11.-17.11.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule am Planetarium

Montag	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Linsen, Bio - Kartoffeln) mit Bio - Baguette (1, 2) und frische Petersilie	kcal: 282 F: 2.5	E: 16.5 KH: 48.3
	Menü 2	Apfel - Kichererbsen Ragout in Currysauce (1, 2, 6, 21, 28) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) mit Bulgur (1, 2, 21) (Bio - Bulgur) und Bio - Joghurt dip (12) dazu feiner Schnittlauch	kcal: 282 F: 8.1	E: 7.0 KH: 42.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Brühereis, bunter Gemüseintopf (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Bohnen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), frische Petersilie	kcal: 201 F: 3.9	E: 5.6 KH: 33.3
	Menü 2	Möhren - Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren) mit einer Kräuterrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse), Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen)	kcal: 215 F: 7.3	E: 8.8 KH: 27.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar Dip (12), Bio - Orangen, Bio - Tomaten, Bio - Möhren		
Mittwoch	Menü 1	Falaffelbällchen auf einem Blumenkohlcurry (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und einem Joghurt - Minz - Dip (12), Sonnenblumenkerne	kcal: 447 F: 22.7	E: 12.0 KH: 47.8
	Menü 2	Rote Beete Bratling (1, 2) mit einer Zitronensauce (1, 2, 12, 21), Möhrengemüse (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 297 F: 12.0	E: 10.9 KH: 34.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar Dip (12), Bio - Schokoladenpudding, Tomatenrohkost, Paprikarohkost		
Donnerstag	Menü 1	Butter - Maiskolben (12) auf einer Tomatenricottasauce (1, 2, 12, 21) mit Risi Bisi (Erbsenreis) (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 323 F: 8.6	E: 10.1 KH: 48.9
	Menü 3	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21, 28) mit Wurzelgemüse, Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 420 F: 8.3	E: 19.5 KH: 65.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar Dip (12), Kohlrabirohkost, Gurkenrohkost		
Freitag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Spinatkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel), geriebenem Bio - Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 445 F: 14.8	E: 15.9 KH: 58.2
	Menü 2	Wildlachcurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis)	kcal: 193 F: 13.7	E: 13.1 KH: 4.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar Dip (12), Erdbeeryoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt), ColeSlaw Salat (8, 12, 28) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren), Bio - Möhrenrohkost		

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch (einschließlich Laktose) 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate